«№7 орта мектебі» КММ

**«ӨЗІМІЗДІ ТАНИ БІЛЕЙІК»**

Рудный қаласы

2015-2016 оқу жылы

**Тақырыбы:** Өзімізді тани білейік!

**Мақсаты:** Оқушылардың інез-құлқын тануға үйрету

**Кіріспе сөз:** Оқушылар сәлеметсіндер ме!

**Жүргізілу барысы:**

Бүгінігі тренингтен не күтесіздер. Бүгінгі тренингімміз мінез туралы. Мінез адам бойындағы жақсы қасиеттердің бірі. Адамды мінезіне қарап таны дейді. Әр аданың мінезі әр түрлі болады.

Қазір біз сендермен « Мен-үйде» және «Мен мектепте» жаттығуы орындаймыз.

**Мен – үйде» және «Мен мектепте» жаттығуы**

Қазір сіздер парақты екі бағанға бөліңіздер. Бірінші бағанаға «Мен үйде» деп, ал екінші бағанаға «Мен мектепте» деп жазыңыздар. Осы екі бағананы сол жердегі мінез-құлықтарыңыз бен жүріс –тұрыстарыңызды жазыңыздар. **ТЕСТ: Саусақтар арқылы мінез анықтау**

 Мұндай тестерді көбіне психологиялық тренингтерде оқушылар мен студенттерге жасатады.  Әрине, кішкентай тесттен адамның болмысын суреттеп шығуға болмас,  алайда, өзіңіз жайлы кішкентай мағлұмат алуға болады.
1. Саусақтарыңызды бір-бірімен айқастырыңыз.
Егер оң қолыңыздың бас бармағы сол қолыңыздың бас бармағының үстінде жатса, параққа «2» деп жазыңыз, егер сол қолыңыз үстіде жатса - «1».
2. Бір көзіңізді жұмып, кез келген нысанаға дәлдеп көздеңіз.
Егер сол көзіңіз ашық қалса, «1» санын жазыңыз, егер оң көзіңіз ашық қалса - «2»
3. Қолыңызды кеудеңізге айқастырыңыз, қай қолыңыз үстіде жатыр?
Егер сол қолыңыз саусақтары оң қолыңыздың үстінде жатса, «1» санын жазыңыз, егер оң қолыңыз үстіде жатса - «2».
4. Көлденең шапалақтаңыз.
Егер сол қолыңыз үстіде болса - «1», егер оң қолыңыз болса, онда «2».

Қорытындысын сандардың орналасу тәртібі бойынша анықтаңыз:
«2222» - (жүз пайыз оңақай) – мінезі тұрақты, консерватизм, біреулермен шиеленісуден, ұрсысудан қашады.

«2221» - ең үлкен кемшілігі – батылсыздық, тартыншақтық.

«2212» - өте ашық, кез келген адаммен тіл табысып кетеді.
«2111» - тұрақсыздық, жалтақтағыш, біреудің қолдауы мен пікіріне тәуелді, өзіне сеніп үйрену керек
«2211» - мұндай үйлесім көп кездесе бермейді. Ашық адамдар, жақсы қарым-қатынас жасайды, әрі мінездері жұмсақ.
«2122» - бұндай адамдарда аналитикалық ақыл-ой жүйесі қалыптасқан, мінезі жұмсақ. Бәріне сақтықпен қарайды, адамдармен өзін салқынқанды ұстайды.
«2121» - бұл тіркес те сирек кездеседі, қорғансыздық, адамдардың ықпалына ұшырап тұрады.
«1112» - өте әсершіл, қайратты әрі батыл адамдар.
«1222» - жиі кездесетін мінез. Әсершіл, алайда өмірлік сұрақтарды шешуде жігерлік пен батылдық жетпей жатады, басқалардың ықпалына көніп кетеді. Өте ашық, адамдар өздері тартылады.
«1221» - әсершіл, батылдық жетіспейді, мінезі жұмсақ, аңғал.
«1122» - досжанды адамдар, бірақ сонымен қатар аңғал және қарапайым. Істерін саралап, өз-өзін қазбалауға құмар. Қызығушылығы көп, бірақ уақыты жете бермейді.
«1121» - адамдарға қатты сенеді және мінезі өте жұмсақ. Көбіне шығармашылыққа бейім адамдар.
«1111» - (жүзпайыз солақай) – кертартпа адамдар. Шығармашылыққа өте бейім. Көптеген заттарға ерекше көзқараспен қарайды. Өте әсершіл, дарашылдық, эгоизм басым. Қыңыр әрі өзімшіл, бірақ бұл оларға өмір сүруге кедергі емес.
«1212» - рухы мықты адамдар. Бірбеткей десе де болады, қойған мақсаттарына жетеді.
«1211» - өз-өзін қазбалауға құмар, тұйық адамдар, көпке ашылмайды, бірақ рухы мықты, алдына мақсат қойса ештеңеден тайсалмайды.
«2112» - жайдары, еркін мінезді, достарды тез табады, танысуы да оңай және қызығушылықтарын да жиі ауыстырады.

 **Туған айыңның әсері**
Бір жылда он екі ай бар болса, олардың әрқайсы көктем, жаз, күз, қыс мезгілін білдіреді. Соған сәйкес ол кездегі ауа - райы қалай әр - түрлі болса, сол айларда туылғандардың да мінез - құлқы әрқилы. Біз енді сол жөніндегі болжамдарға назар аударалық.
Қаңтар айында туылғандар Олар – шыдамды да жігерлі. Тағдырдың қандай тауқыметін тартса да туған - туыстарына салмақ түсірмейді, барлық ауыртпалықты өзі көтеріп, қайсарлық танытады.
Ақпан айында туылғандар Олар – тік мінезді, ұстамсыздық танытатын кездері көп. Мінезі көңіл күйіне байланысты өзгеріп отырады. Жан - дүниесіне тән қасиет: қиындықтардан қорқуды білмеу, тез шешім қабылдау, қандай шығынға батса да, оны өтеген соң қынжылмай ұмытып кету. Бұл айда туылғандар кекшіл, өзін жәбірлегендерді кешіре бермейді, әлсіздерді менсінбейді, үнемі ақкөңілдік, мейірімділік таныта қоймайды. Біреудің арамдығын іштей сезіп тұрса да, білме - ген сыңай танытады. Өзі сый - ластық танытқан адамы сыйластықпен жауап қайтармаса, ол туысы ма, досы ма, бәрі бір, кейде онымен қарым - қатынасы «қатып» қалады. Негізінен, мұның бәрі осы айда туылған ер адамдарға тән. Олар сұлулықты, тазалықты, әсем әуен, суреттерді, табиғатты сүйеді.
Наурыз айында туылғандар Олар – өте сезімтал және әсершіл. Тек сәтсіздіктерге мойығыш, бұл қызметтегі өсуі - не басты кедергі. Егерде мойығыш, уайымшылдығын қойып, бірбеткейлік, табандылық танытатын болса, алмайтын асуы аз.
Сәуірде туылғандар Көкек (сәуір) айында жарық дүние есігін ашқандардың мінезі – қатал. Олар өз мақсатына жету үшін батылдық, табандылық танытады, шешімді тез қабылдайды, өзіне - өзі есеп беріп, қателігін, кемшілігін, жетістігін саралап, салмақтап отырады. Өздерінің тұрмыс жағдайы оларды қатты толғандырады. Бірқалыпты өмір сүргенді қалайды.
Мамырда дүниеге келген әйелдер кекшіл, өзіне жамандық жасағандарды оңайлықпен кешіре алмайды.
Маусым айында туылғандар Олар – уайымшыл, жаны тез жараланғыш, өз істеріне байыппен, сергектікпен қарайтындар. Дарындылық пен алғырлық, мейірімділік мінез-құлқына, бойына тән қасиеттер. Жақындары мінез - құлқын көп тани бермеуі, оларды тұйық санауы мүмкін. Олар туыстарының олай ойлауына жол бергенімен, сырт адамдармен ашық - жарқын қарым - қатынаста болады, шешіліп сөйлеседі. Дау - дамайды ұнатпайды, одан бойын аулақ ұстайды.
Шілде айында туылғандар Олар - өзімшіл, ұстамсыз, шыдамсыз болып келеді. Тәкаппар, өзін өзгелерге тәуелді етпейді. Алайда дос, жолдас, құрбыларының айтқанынан шыға алмайтын көнбіс.
Тамыз айында туылғандар Олар – бірбеткей, қуатты, әсершіл. Жемісті еңбек етеді, кейде аңғал. Бұл айда дүние есігін ашқан ерлер – сезімтал, айналасындағылардан мақтау күтетін, өзін сынағандарды жек көретін, көбінесе алғашқы отбасысы ұзаққа бармайтын жандар.
Қыркүйек айында туылғандар Олар – қызуқанды, әсершіл, мақсат қойғыш, жанжалқой, ақшаны үнемдеп жұмсайтын, өзін - өзі жақсы көретін, есепке өте жүйрік жандар. Үнемі алдына белгілі бір мақсат қойып, соған жетудің жолын іздестіріп жүреді.
Қазан айында туылғандар Олар – қарапайым. Бұл олардың басты ерекшелігі. Қазанда туылған ерлер өтірікке жақын, оның сөзінің қайсы шын, қайсы жалған, сезу қиын. Ақылды да достықты жоғары бағалайтын, қаржымен байыпты жұмыс істейтін, шешімді көп ойланып қабылдайтын, оның алдында ақылды адамдармен сөйлесіп алатын, алайда көбінесе өз көзқарасын дұрыс санайтын адамдар. Қазанда туылған әйелдер – принципшіл. Сатқын - дық пен екіжүзділікті кешірмейтін, есте сақтау қабілеті жоғары, өмір бойы шаңырағының шайқалмауы үшін күресетін жандар. Үй шаруасына пысық. Өзін сынағандарды жек көреді.
Қараша айында туылғандар Бұлар – есепке жүйрік, өз тұрмыс жағдайы үшін ұнамсыз істерге де баратын, қасындағыларға сараң болғанымен, соңғы ақшасына қыдыруға әзір адам - дар. Содан қаржы тапшылығын жиі көреді, бірақта одан қорытынды шығар - майды. Желтоқсан айында ту - ылғандар Олар – сезімтал және көңілшек. Желтоқсанда кіндік қаны тамған ерлер ашуланғанда өзін - өзі ұстап тұра алмайды. Содан сәл нәрсеге қабақ шытып, айқай - шу шығаруы мүмкін. Мінезінде ұрыншақтық бар. Жағым - сыз жайларға жиі себеп - кер болады. Бірқалыпты өмірден тез жалығады, қызуқанды, өте нәпсіқұмар, дос - жолдастарының көп болғанын қалайды.
**Тағам арқылы мінез - құлықты анықтау**1. Тәттіні ұнататындар – стресті игере алатын іскер, мақсат - мүддесі айқын адамдар. Олардың милары ақаусыз жұмыс істейді.
2. Ет жегіштер – резоноперлер, мейірімсіздер деп те есептеледі. Олар өз мақсаттарына жету үшін неден болса да тайынбайды. Отбасында мазасыз, күдікшіл.
3. Ұн тағамдары мен ұннан дайындалған әшекейлі оны-мұныларды сүйсініп жейтіндер өзгеге жамандық жасамайды. Құлшынысы кем, болбырлау келеді. Жұрттың әрекеттерін талқылап отыруға бейім. Жұмыс орнын көп өзгертеді. Отбасында момақан, үйдегілердің айтып жатқан сын - ескертпелерін жүре тыңдайды.
4. Таптыра бермейтін экзотикалық тағамдар мен ащы тұздықтар, дәмдеуіштерге әуестер – ақылсыз, ұшқалақ, кірпияз, өтірікке бейім келеді. Сын көтермейді, өкпешіл, фантастикалық кітаптар оқиды, саяхатшыл. Достыққа өнімсіз. Жақсы басшы емес. Оған қаншама ақша құйылып жатқанымен сусып қолында тұрмайды.
5. Картоп жегіштер – флегматиктер, жатыпішерлер, бірақ қолға алған істері өнімді. Бірден шешім қабылдамайды. Бір мәселені шешсе, ол тиянақты. Салиқалы мәнді кітаптар оқиды, философиялық ой айтудан да қашпайды. Ғылыми теледидарларды көреді. 6. Бәрін де жей беретіндер жан - жақты келеді. Олар еңбекқор. Балаларын да солай тәрбиелейді. Ұзақ өмір сүреді, ауырса тез жазылып кетеді.

Сергіту сәті.
Оқушылар екі парақ үлестіріп беріледі бір жағына жақсы мінезің келесі жағына бойындағы жаман мінезін жазып қояды. Жаманды бүктеп лақтырады, ал жақсысын өзімізге қалдырамыз.

**Кездесу» ойыны**

Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама –қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, баланың қасиетін айтады

**Достар**

Ақ, қарамыз,сарымыз

Тату доспыз бәріміз

Достық жайлы ән салып,

Шырқатайық, қане, біз

Жүзімізге қараңыз

Бұл-бұл жанған баламыз

Бізге қымбат күн шуақ,

Бізге қымбат Анамыз

Күннің нұрын сүйеміз,

Қырдың гүлін сүйеміз

Бізді ойнатып тәтелер,

Күлдіргенін сүйеміз

Балдырғанбыз арай жүз

Бұл-бұл жайнап қараймыз

Ойыншықтар біздерде

Көп болғанын қалаймыз

Таласпаймыз біз бірақ,

Отырмаймыз тұнжырап

Қуысамыз көгалда,

Жүгіреміз құлдырап

Ән саламыз күнде біз,

Шаттық толы іргеміз

Біз мәңгіге достармыз

Біз мәңгіге біргеміз

**Рахмет» жаттығуы**

Қатысушылар ортада шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші (психолог) ойша осы сабаққа келгенге дейінгі көңіл-күйлерін, ойларын, жағдайларын, себептерін сол алақанға, ал бүгінгі сабақтан алған әсерлерін оң алақанға салуын сұрайды. Мұнан кейін барлығы бір уақытта алақандарын қатты соғып «Рахмет» деп айқайлайды